



# Manuel du formateur d'acteurs Prap IBC & 2S

# SOMMAIRE

1. Formation-action Prap .....	3
2. Mise en place du projet de formation d'acteurs Prap .....	4
3. Explicitation du référentiel de compétences de l'acteur Prap .....	4
Domaine de compétences 1 (IBC et 2S) : Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement .....	5
Domaine de compétences 2 (IBC et 2S) : Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues .....	7
Domaine de compétences 3 (IBC et 2S) : Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention .....	9
Domaine de compétences 4 (2S uniquement) : Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi .....	11

Au sens du présent document :

- le mot « **entreprise** » désigne une entité du secteur IBC (Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau) ;
- le terme « **établissement** » fait référence à une entité du secteur 2S (Sanitaire et médico-Social) ;
- le terme « **structure** » désigne les deux.

*Tout ce qui concerne spécifiquement le secteur 2S dans les pages suivantes est écrit en violet et en italique.*

*ALM signifie Accompagnement de la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi.*

## 1. Formation-action Prap

---

La formation-action Prap s'appuie sur la mise en situation professionnelle et les retours d'expérience.

### 1. La mise en situation professionnelle

Il est souhaitable que les exercices pédagogiques d'analyse de situations de travail soient réalisés à partir des situations de travail réelles des acteurs Prap, soit directement sur le terrain, soit à partir de photos ou de vidéos prises en amont par les acteurs ou par le formateur. À défaut, le formateur proposera des exercices pédagogiques à partir de situations de travail au plus proche de la réalité des apprenants. Ces modalités sont à définir en amont dans le pré-projet de formation action-Prap.

Il est possible de prévoir un travail d'intersession à intégrer dans le temps de travail des salariés. En effet, sa durée n'est pas comprise dans les heures de formation minimales obligatoires en présentiel, à savoir 14 h en IBC et *28 h en 2S*.

L'avantage d'un travail d'intersession est de permettre aux participants de s'approprier plus facilement l'observation et l'analyse. Dans ce cas, il est indispensable d'avoir traité préalablement la compétence 4 « observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé ». *Pour les formations d'acteurs Prap 2S, il est également important d'avoir abordé les compétences 9 « Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir » et 10 « Analyser les situations d'accompagnement » avant l'intersession, afin de mobiliser les connaissances relatives à ces compétences durant leur observation.*

Après la restitution des travaux réalisés par les participants, le formateur s'appuiera sur les analyses pour travailler avec eux les compétences 5 « Proposer des améliorations de sa situation de travail » et 6 « Faire remonter l'information aux personnes concernées ».

### 2. Les retours d'expérience

Ils se retrouvent à plusieurs moments dans le cadre de la formation-action :

- durant la formation initiale : échanges sur les risques liés à l'activité physique autour de l'expérience professionnelle, en s'appuyant sur la réalité des apprenants ;
- à l'occasion des MAC : retour des acteurs Prap sur leur expérience et sur le projet de prévention.

## 2. Mise en place du projet de formation d'acteurs Prap

---

Afin de garantir la réussite de la formation-action Prap, il est indispensable que :

- la structure soit engagée dans une démarche globale de prévention des risques professionnels ;
- la direction et les principaux acteurs (encadrement, animateur de prévention, service de prévention et de santé au travail, instances représentatives du personnel, partenaires sociaux ...) soient mobilisés autour du projet.

Le formateur, qu'il soit interne ou externe, devra préparer la formation notamment en :

- analysant la demande de formation,
- recherchant des informations complémentaires sur le secteur d'activité,
- identifiant la sinistralité AT/MP et les principaux risques professionnels de ce secteur,
- identifiant l'organisation de la prévention de la structure (moyens de communication, acteurs...).

Pour cela, il pourra s'appuyer en particulier sur les documents et outils suivants :

- [ED 902 \(Politique de maîtrise des risques professionnels - Valeurs essentielles et bonnes pratiques de prévention\)](#),
- [ED 840 \(Évaluation des risques professionnels - Aide au repérage des risques dans les PME-PMI\)](#),
- [ED 6518 \(Démarche de prévention des troubles musculosquelettiques\)](#).

## 3. Explicitation du référentiel de compétences de l'acteur Prap

---

Cette partie permet aux formateurs de trouver :

- **des éléments de contenus** en lien avec les compétences à acquérir par les apprenants,
- une liste non exhaustive **des ressources et des outils** mobilisables par le formateur et/ou les stagiaires (ceux pour lesquels il n'y a pas de lien hypertexte sont pour la plupart disponibles sur le cloud du dispositif Prap),
- **des commentaires** sur les approches méthodologiques et/ou les points importants sur lesquels le formateur pourra insister lors d'une session de formation d'acteurs Prap.

L'ordre dans lequel sont rédigées les compétences dans le référentiel ne constitue en aucun cas une chronologie à respecter. Les déroulés pédagogiques devront être construits en fonction des choix pédagogiques du formateur.

## Domaine de compétences 1 (IBC et 2S) : Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

### 1. Comprendre l'intérêt de la prévention

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
1.1 Repérer les différents enjeux pour l'entreprise et l'établissement	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les différents enjeux : <ul style="list-style-type: none"> <li>- humains : douleurs, lésions restrictions... suite à AT, MP, AT bénins (définitions, statistiques),</li> <li>- économiques : coûts directs et indirects.</li> <li>- juridiques : respect de la réglementation et responsabilités (PGP, DUER, PAPRIACT, recommandations),</li> </ul> </li> <li>► Lien avec la démarche de prévention de la structure.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► ED 7201 (p 4 à 8) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> <li>► <a href="#">Napo « Échec au risque »</a> (séquence 7 « la sécurité paie »)</li> <li>► <a href="#">Vidéo INRS PGP</a></li> <li>► Code du travail : <a href="#">article L. 4121-1</a>, <a href="#">article L. 4121-2</a> et <a href="#">article L. 4122-1</a></li> <li>► Recommandations de l'Assurance-Maladie/Risques professionnels (disponibles sur <a href="#">www.ameli.fr</a>) : <a href="#">R478</a>, <a href="#">Recommandation R471...</a></li> <li>► <a href="#">Code de la sécurité sociale</a></li> <li>► <a href="#">Article Travail &amp; sécurité 833 janvier 2022 : responsabilité pénale du chef d'entreprise</a></li> <li>► <a href="#">Statistiques nationales Ameli</a></li> <li>► Statistiques régionales : Carsat/Cramif/CGSS</li> <li>► Statistiques de la structure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les enjeux sont abordés afin que les participants s'approprient les impacts pour l'acteur et pour la structure.</li> <li>► Les enjeux correspondent à ce que l'on peut perdre mais également à ce que l'on peut gagner. Ce qui impacte les salariés impacte la structure et inversement.</li> <li>► De la compréhension des différents enjeux découlera l'intérêt de la prévention qui est l'intention principale de cette compétence.</li> <li>► Ces enjeux sont interdépendants.</li> <li>► <i>Lien avec la compétence 8 de l'ALM.</i></li> </ul>
1.2 Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention	<ul style="list-style-type: none"> <li>► La démarche de prévention dans la structure.</li> <li>► Pourquoi, comment ?</li> <li>► Les points clefs d'une démarche de prévention : <ul style="list-style-type: none"> <li>- état des lieux,</li> <li>- identification et analyse des situations de travail comportant des risques,</li> <li>- mobilisation,</li> <li>- élaboration d'un plan d'action,</li> <li>- mise en place d'actions,</li> <li>- évaluation des actions.</li> </ul> </li> <li>► Travail pluridisciplinaire.</li> <li>► L'intégration du projet de formation-action Prap à cette démarche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Démarche de prévention de la structure intégrant le projet de formation-action Prap.</li> <li>► <a href="#">ED 936</a> : De l'évaluation des risques au management de la santé et de la sécurité au travail</li> <li>► <a href="#">ED 860</a> : Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)</li> <li>► <a href="#">Article INRS HST N° 251 de juin 2018</a> : la prévention des risques, un atout pour la performance de l'entreprise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Au travers de cette compétence, les participants pourront identifier la démarche collective de la structure.</li> <li>► Cette partie nécessite d'être complètement adaptée au regard des particularités de la structure.</li> <li>► Lien entre les compétences 1.2 et 1.3 : circuit de traitement et de remontée d'informations.</li> </ul>
1.3 Situer les différents acteurs et leurs rôles	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les acteurs internes (direction, IRP, salariés, acteurs Prap et SST, cadres, groupes de travail, CoPil, référents prévention, <i>animateur prévention du secteur sanitaire et médico-social - AP SMS...</i>) : à adapter à l'organisation de la structure.</li> <li>► Les acteurs externes (Cnam, Carsat, Cramif, CGSS, INRS, Anact, SPST, IPRP, OPPBTP, <i>ARS, ANSM, conseils départementaux...</i>)</li> <li>► Leur place dans la démarche de prévention, dans le projet de formation-action Prap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► <a href="#">Film : les missions de l'assurance maladie et des risques professionnels de la Carsat Sud-Est</a></li> <li>► ED 7201 (p 10) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> <li>► <a href="#">ED 110</a> : Qui interroger, qui avertir en prévention des risques professionnels</li> <li>► <a href="#">ED 860</a> : Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des troubles (fiche 4)</li> <li>► <a href="#">ED 6141</a> : Santé et sécurité au travail : qui fait quoi ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les participants pourront identifier leur place d'acteurs de prévention dans la démarche de prévention de la structure, l'interaction avec les autres acteurs (groupe de travail, CoPil, formateur, IRP...), ainsi que l'intégration dans l'organisation de la structure.</li> <li>► Lien avec les compétences 1.1 et 1.2.</li> <li>► Lien avec la compétence 6 (Faire remonter l'information aux personnes concernées).</li> </ul>

## 2. Connaître les risques de son métier

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
2.1 Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Modélisation du Mécanisme d'apparition du dommage (MAD).</li> <li>► Définitions : danger, risque, personne exposée, situation dangereuse, événement déclencheur et dommage / atteinte à la santé.</li> <li>► Les notions de prévention, protection, réparation (ou prévention primaire, secondaire et tertiaire) et mesures complémentaires.</li> <li>► Atteinte à la santé à effet immédiat ou différé (différence entre mécanisme accidentel et mécanisme chronique).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► ED 7201 (p 12-13) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> <li>► <a href="#">TutoPrév' pédagogie du secteur</a></li> <li>► <a href="#">Dossier INRS « évaluation des risques professionnels »</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Cette compétence permet au futur acteur Prap de déterminer les éléments qui concourent à la survenance d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle.</li> <li>► En identifiant ces éléments, il peut en déduire des risques et estimer leur importance, afin de : <ul style="list-style-type: none"> <li>- alerter immédiatement en cas d'identification de situation dangereuse même si elle ne relève pas d'un risque lié à l'activité physique ;</li> <li>- proposer par la suite des pistes d'amélioration et privilégier celles qui agissent le plus en amont possible dans cette modélisation.</li> </ul> </li> <li>► Lien avec les compétences 5 (Proposer des améliorations de sa situation de travail) et 6 (Faire remonter l'information aux personnes concernées).</li> </ul>
2.2 Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les différentes familles de risque.</li> <li>► L'évaluation des risques professionnels.</li> <li>► Le DUER.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► <a href="#">ED 840</a> : Évaluation des risques professionnels - Aide au repérage des risques dans les PME-PMI</li> <li>► <a href="#">TutoPrév' accueil et pédagogie du secteur</a></li> <li>► Extrait Document Unique de la structure</li> <li>► Photos et/ou vidéos de la structure</li> <li>► <a href="#">Fiches de sinistralité selon code APE-NAF</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Lien entre danger et risque : « Un salarié exposé à .... (danger) encourt le risque de.... ».</li> <li>► Les dangers identifiés engendrent un ou plusieurs risques, ayant des conséquences plus ou moins importantes pour les salariés et pour la structure (lien avec les enjeux, les accidents du travail et les maladies professionnelles).</li> <li>► L'évaluation des risques professionnels est essentielle à la démarche de prévention (lien avec la compétence 1) : les acteurs doivent pouvoir transposer les compétences acquises sur leur propre situation de travail.</li> <li>► L'initiation à l'évaluation des risques professionnels et le niveau d'exigence de celle-ci sont à adapter en fonction des acteurs en formation.</li> <li>► Ces connaissances seront mobilisées lors de l'analyse des situations de travail.</li> <li>► Echanges avec les apprenants sur les causes à l'origine des risques.</li> </ul>
2.3 Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Définition d'une situation de travail, les éléments la composant : tâche, personne exposée (qui), milieu (environnement, organisation...), avec quoi (techniques, moyens...), <i>le bénéficiaire (2S)</i>.</li> <li>► Les dangers de la situation de travail.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► ED 7201 (p 26 à 31) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> <li>► Fiche d'observation et d'analyse partie haute</li> <li>► Guide d'utilisation de la fiche d'observation et d'analyse</li> <li>► Vidéos INRS d'analyses de situations de travail IBC <i>et 2S</i> et guide d'utilisation</li> <li>► Vidéos INRS TMS : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Jour 1 - Logistique et éléments de variabilité</a></li> <li>- <a href="#">Le meilleur des mondes - Logistique et marges de manœuvres</a></li> <li>- <a href="#">Main dans la main - Des TMS en Ehpad</a></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Mise en évidence de l'importance d'une description la plus exhaustive possible de la situation de travail : lien avec la compétence 4.1 (Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité).</li> <li>► Lien avec les compétences précédentes.</li> <li>► Identifier les principaux facteurs de risque liés à l'activité physique.</li> </ul>

**Domaine de compétences 2 (IBC et2S) : Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues**

**3. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain**

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
3.1 Connaître le fonctionnement du corps humain	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Anatomie et physiologie du dos et des articulations.</li> <li>► Les différents mouvements en fonction des articulations (extension, flexion, inclinaison...).</li> <li>► Travail statique et dynamique.</li> <li>► Fatigue, rythme cardiaque, récupération.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► ED 7201 (p 16 à 25) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> <li>► <a href="#">Animation INRS articulation générique</a></li> <li>► Animations INRS anatomie : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Poignet</a></li> <li>- <a href="#">Coude – épicondyle</a></li> <li>- <a href="#">Coude – olécrane</a></li> <li>- <a href="#">Épaule</a></li> <li>- <a href="#">Rachis lombaire</a></li> <li>- <a href="#">Rachis cervical</a></li> </ul> </li> <li>► Maquettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Il est possible d'aborder ces 3 sous-compétences simultanément afin de les traiter dans leur globalité.</li> <li>► Mettre en évidence que le dos et les articulations sont les parties du corps les plus touchées par les TMS.</li> <li>► Favoriser l'analyse plutôt que la transmission de savoirs. En effet, il ne s'agit pas de transmettre un maximum d'informations sur la physiologie du corps humain mais plutôt de faire comprendre comment et pourquoi les TMS peuvent se déclarer, ceci afin de les prévenir.</li> </ul>
3.2 Repérer les limites du fonctionnement du corps humain	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les facteurs de risque des TMS : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomécaniques (Amplitude, Répétitivité, Effort et Durée d'exposition),</li> <li>- Individuels (âge, condition physique, pathologies...),</li> <li>- Psycho-sociaux (Stress...),</li> <li>- Environnementaux (froid, vibrations).</li> </ul> </li> <li>► La multifactorialité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► ED 7201 (p 23 à 25) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> <li>► <a href="#">Vidéo « Les mécanismes du stress au travail » (Anim-005)</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Attention : une amplitude importante seule n'est pas forcément délétère. En effet, cela devient contraignant et à risque de TMS lorsque celle-ci est associée à une répétition de geste, un effort important et/ou une durée d'exposition importante.</li> </ul>
3.3 Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Définition de la santé.</li> <li>► Définition des TMS.</li> <li>► TMS des membres supérieurs et inférieurs.</li> <li>► Les principaux accidents des différentes structures anatomiques concernées.</li> <li>► Les principales maladies professionnelles liées à ces structures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► ED 7201 (p 15-16) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> <li>► <a href="#">Animation INRS articulation générique</a></li> <li>► Animations INRS pathologies : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Poignet - syndrome du canal carpien</a></li> <li>- <a href="#">Coude – épicondylite</a></li> <li>- <a href="#">Coude – hygroma</a></li> <li>- <a href="#">Épaule - syndrome de la coiffe des rotateurs</a></li> <li>- <a href="#">Rachis – lombalgie</a></li> <li>- <a href="#">Rachis – cervicalgie</a></li> </ul> </li> <li>► Tableaux des maladies professionnelles 57, 97, 98 ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Ces compétences seront à mettre en lien avec les compétences : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4.1 (Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité),</li> <li>- 4.2 (Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique),</li> <li>- 7.1 (connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail).</li> </ul> </li> </ul>

#### 4. Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
4.1 Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Rappels sur les éléments de la situation de travail</li> <li>► Le choix de la situation de travail à analyser.</li> <li>► Travail prescrit / Travail réel</li> <li>► Notion de variabilité</li> <li>► Les 3 dimensions de l'Homme au travail : physique, cognitive (mentale) et psycho-sociale (émotionnelle).</li> <li>► La description des composantes de la situation de travail de manière factuelle, différence faits / opinions.</li> <li>► La description de la charge physique par des verbes d'action. De façon factuelle et/ou quantifiée, identification des zones articulaires sollicitées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Fiche d'observation et d'analyse d'une situation de travail</li> <li>► Guide d'utilisation de la fiche d'observation et d'analyse ED 7201 (p 26 à 31) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> <li>► Vidéos INRS d'analyses de situations de travail IBC <i>et 2S</i> et guide d'utilisation</li> <li>► Vidéos INRS TMS : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Jour 1 - Logistique et éléments de variabilité</a></li> <li>- <a href="#">Le meilleur des mondes - Logistique et marges de manœuvres</a></li> <li>- <a href="#">Main dans la main - Des TMS en Ehpad</a></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► L'observation de la situation de travail est essentielle pour comprendre, lors de la phase d'analyse, comment l'acteur fait, à quel(s) risque(s) il est exposé et les liens de cause à effet.</li> <li>► L'outil sert à structurer et formaliser les informations.</li> </ul>
4.2 Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Lien avec l'identification des risques professionnels.</li> <li>► Lien avec les limites et les pathologies du corps humain.</li> <li>► L'évaluation de la charge mentale et de la charge émotionnelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► <a href="#">Site web INRS : risques liés à l'activité physique</a></li> <li>► Fiche d'observation et d'analyse d'une situation de travail</li> <li>► Guide d'utilisation de la fiche d'observation et d'analyse</li> <li>► Vidéos INRS d'analyses de situations de travail IBC <i>et 2S</i> et guide d'utilisation</li> <li>► Vidéos INRS TMS : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Jour 1 - Logistique et éléments de variabilité</a></li> <li>- <a href="#">Le meilleur des mondes - Logistique et marges de manœuvres</a></li> <li>- <a href="#">Main dans la main - Des TMS en Ehpad</a></li> </ul> </li> <li>► <i>Fiches ALM</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► À partir des éléments détaillés lors de l'observation, exploiter les compétences 2.1, 2.2, 3.2 et 3.3 acquises précédemment pour l'analyse de la situation de travail.</li> <li>► Le participant caractérise les risques liés à l'activité physique auxquels il est confronté en les positionnant à l'aide de cercles de couleur et/ou contenant un numéro : <ul style="list-style-type: none"> <li>- élevé (rouge/3),</li> <li>- modéré (orange/2),</li> <li>- faible (vert/1).</li> </ul> </li> <li>► S'il repère d'autres risques, il les indique.</li> <li>► L'estimation de la charge mentale et émotionnelle complète l'identification de la charge physique, avec des cercles de couleur et/ou contenant un numéro). Au-delà de la notation, la justification de l'évaluation de la charge est très importante (elle sera développée dans la case des « causes ») pour prévenir les risques liés à l'activité physique (TMS...).</li> <li>► <i>Les compétences travaillées dans le DC4 alimenteront l'identification des déterminants de la situation de travail.</i></li> </ul>
4.3 Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les déterminants de la situation de travail.</li> <li>► Identification des raisons pour lesquelles la situation est à risque(s).</li> <li>► Description factuelle des causes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Guide d'utilisation de l'outil d'observation et d'analyse</li> <li>► Vidéos INRS d'analyses de situations de travail IBC <i>et 2S</i> et guide d'utilisation</li> <li>► Vidéos INRS TMS : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Jour 1 - Logistique et éléments de variabilité</a></li> <li>- <a href="#">Le meilleur des mondes - Logistique et marges de manœuvres</a></li> <li>- <a href="#">Main dans la main - Des TMS en Ehpad</a></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Réponses à la question « pourquoi je fais comme cela », en remontant aux causes les plus en amont.</li> <li>► Étape indispensable car c'est sur cette liste que vont s'appuyer les propositions de pistes d'amélioration.</li> </ul>



## Domaine de compétences 3 (IBC et2S) : Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

### 5. Proposer des améliorations de sa situation de travail

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
<p>5.1 A partir des causes identifiées au cours de son analyse</p> <p>5.2 En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail</p> <p>5.3 En prenant en compte les principes généraux de prévention</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Identification des besoins (combler un manque, ce que je veux obtenir) et solutions pour y arriver (ce qu'il faut mettre en place pour y arriver).</li> <li>► Référence à la liste des causes identifiées précédemment.</li> <li>► Les principes généraux de prévention.</li> <li>► Repérage des pistes d'amélioration qui dépendent de l'acteur et de celles qui dépendent de la structure.</li> <li>► Les propositions de pistes d'amélioration en lien avec la technique, l'organisationnel et la personne.</li> <li>► Prévention, protection, réparation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Guide d'utilisation de la fiche d'observation et d'analyse</li> <li>► Vidéos INRS d'analyses de situations de travail IBC <i>et 2S</i> et guide d'utilisation</li> <li>► Vidéos INRS TMS : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Jour 1 - Logistique et éléments de variabilité</a></li> <li>- <a href="#">Le meilleur des mondes - Logistique et marges de manœuvres</a></li> <li>- <a href="#">Main dans la main - Des TMS en Ehpad</a></li> </ul> </li> <li>► Code du travail <a href="#">article L. 4121-2</a></li> <li>► ED 7201 (p 32-33) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Repositionner l'acteur au sein du projet de prévention des risques liés à l'activité physique engagé par l'établissement. Lien avec les compétences du DC1.</li> <li>► Les acteurs identifient les besoins en lien avec la suppression ou la réduction des facteurs de risques et leurs causes.</li> <li>► Pour chaque besoin identifié, proposer des pistes d'améliorations techniques, organisationnelles, humaines, sans se censurer.</li> <li>► Les pistes d'amélioration sont en lien avec l'analyse effectuée, les causes identifiées et le projet.</li> <li>► Favoriser la recherche d'autres solutions que celle(s) déjà existante(s).</li> <li>► Faire émerger chez les acteurs Prap les différents « niveaux de pistes d'amélioration » qui : <ul style="list-style-type: none"> <li>- éliminent le risque,</li> <li>- réduisent le risque,</li> <li>- agissent sur la technique, l'organisationnel, l'humain,</li> <li>- sont plutôt du type Équipement de protection collective (EPC), voire Équipement de protection individuelle (EPI), et ainsi les initier à la hiérarchisation des pistes d'amélioration.</li> </ul> </li> <li>► Lien avec les compétences abordées lors du DC2.</li> <li>► Au terme de l'élaboration de cette liste de pistes d'améliorations, l'acteur définit celles qui dépendent de lui et celles qui doivent être étudiées d'une manière plus approfondie.</li> <li>► Toute analyse doit faire l'objet d'une transmission.</li> <li>► Lien avec la compétence suivante 6 (Faire remonter l'information aux personnes concernées)</li> <li>► Échanger sur la faisabilité des propositions afin d'identifier différents critères de hiérarchisation (pérennité, non déplacement du risque, rapidité de mise en œuvre).</li> <li>► Lien avec les acteurs internes et leurs rôles.</li> </ul>

## 6. Faire remonter l'information aux personnes concernées

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
6.1 Identifier les personnes concernées  6.2 Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Rappels sur les acteurs internes de la prévention.</li> <li>► Les modes de communication internes à la structure.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Organigramme de la structure</li> <li>► Documents et outils spécifiques à la structure (fiche, logiciel....)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► La communication des analyses valorise le travail réalisé par les acteurs.</li> <li>► Faire travailler les stagiaires sur les éléments du contenu à transmettre.</li> <li>► Adapter les contenus : <ul style="list-style-type: none"> <li>- aux particularités de la structure,</li> <li>- en fonction du projet de formation-action Prap mis en place,</li> <li>- des moyens de communication existants.</li> </ul> </li> <li>► Lien entre grille d'observation et outil interne</li> </ul>

## 7. Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
7.1 Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les Principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se rapprocher de la charge ;</li> <li>- Être en équilibre, Stable ;</li> <li>- Utiliser la force des membres inférieurs ;</li> <li>- Fixer la colonne dans ses courbures naturelles ;</li> <li>- Travailler en traction simple ;</li> <li>- Assurer les prises.</li> </ul> </li> <li>► Le polygone de sustentation et le déplacement du centre de gravité.</li> <li>► Les limites des PSPEE dans les situations de manutention manuelle occasionnelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Caisses avec et sans poignées</li> <li>► Tout objet pouvant être manutentionné au poste de travail</li> <li>► ED 7201 (p 34-35) : Devenir acteur Prap – Memento formation-action</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les caisses sont à considérer comme du matériel pédagogique permettant la mise en évidence des PSPEE.</li> <li>► Les PSPEE sont présentés comme des principes utilisés dans des manutentions occasionnelles. <b>Cette compétence ne doit pas être travaillée en tant qu'apprentissage de techniques de manutention.</b></li> <li>► Le développement de cette compétence se fera de préférence sur le terrain, en situation réelle, avec le matériel utilisé par les stagiaires. Cela permet d'aborder la réflexion sur la préservation de l'intégrité physique en respectant au maximum les PSPEE.</li> <li>► Les limites de l'efficacité des PSPEE en lien notamment avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le fonctionnement et les limites du corps humain,</li> <li>- la prévention des risques,</li> <li>- les situations de manutention manuelle occasionnelle.</li> </ul> </li> <li>► Faire le lien avec les compétences 3, 4 et 5.</li> <li>► <i>Certaines notions seront à reprendre lors des fondamentaux des déplacements humains (savoirs associés aux compétences sur les déplacements naturels).</i></li> </ul>
7.2 Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les différents types d'aides à la manutention : <ul style="list-style-type: none"> <li>- manutention manuelle assistée d'une aide technique non motorisée au levage : diable, chariot, roll, transpalette manuel...</li> <li>- manutention mécanisée : transpalette électrique, chariot automoteur.</li> </ul> </li> <li>► Leur intérêt pour la prévention des risques liés à l'activité physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Matériels à disposition dans la structure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Le contenu est à adapter en fonction des informations préalablement obtenues auprès de la structure.</li> <li>► Aborder les limites (techniques, règlementaires...) d'utilisation des différents équipements mécaniques ou mécanisés utilisables dans la structure.</li> <li>► Lien avec les PSPEE.</li> <li>► Lien avec la compétence 5.</li> <li>► Cette compétence fait référence à l'utilisation des aides à la manutention pour les charges « inertes » (chariot, diable...). <i>Dans le secteur 2S, les aides à la mobilisation des personnes seront développées par ailleurs.</i></li> </ul>

## Domaine de compétences 4 (2S uniquement) : Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

La finalité du domaine de compétences 4 est de mettre en œuvre la démarche ALM, en s'appuyant sur le schéma décisionnel.

Le formateur l'utilise lors de la formation des acteurs Prap 2S pour :

- présenter et expliciter la démarche ;
- échanger sur les pratiques professionnelles ;
- favoriser l'appropriation et la mémorisation de la démarche ALM par les participants ;
- justifier ses commentaires lors de l'évaluation des acteurs.

Il sert de point de repère systématique tout au long de l'acquisition du domaine de compétences 4. Il est recommandé de l'afficher en permanence afin de pouvoir s'y référer à chaque instant.

Pour l'expliquer, le formateur s'appuie sur les outils (fiches explicatives, diaporama...) disponibles sur le cloud.

### 8. Identifier les enjeux d'un accompagnement

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
8.1 Argumenter les enjeux pour la personne aidée et sa famille	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Le maintien et/ou le développement de l'autonomie de la personne aidée.</li> <li>► Le respect de l'estime de soi, de la dignité et des besoins de la personne aidée.</li> <li>► Notion de « bientraitance ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Document « contexte et enjeux » de la démarche ALM</li> <li>► Sinistralité du secteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Lien avec la compétence 1.1.</li> <li>► Mettre en évidence des enjeux tout au long des différentes séquences sur l'ALM et appropriation complète à la fin du domaine de compétences.</li> <li>► Définir l'accompagnant : « celui qui est à côté mais qui ne fait pas à la place de... ».</li> <li>► La démarche ALM est bénéfique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour la personne aidée, qui préserve au maximum sa capacité à se mouvoir dans chacun de ses déplacements, ce qui contribue au maintien de son autonomie et de son bien-être,</li> <li>- pour l'aidant ou le soignant, qui ne s'expose pas à des contraintes physiques portant atteinte à sa santé.</li> </ul> </li> <li>► Nécessité d'accompagner les participants dans le changement de paradigme du rôle d'aidant ou de soignant.</li> <li>► Identifier et prendre en compte la résistance au changement des stagiaires face à la remise en cause des pratiques et à leur sens.</li> </ul>
8.2 Identifier les enjeux pour l'accompagnant	<ul style="list-style-type: none"> <li>► La suppression ou la diminution de la charge physique lors des déplacements.</li> <li>► Les liens entre la stimulation des capacités de la personne aidée et le maintien de l'autonomie dans une perspective de qualité des soins.</li> <li>► Le sens donné au travail.</li> </ul>		
8.3 Identifier les enjeux pour l'établissement	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les AT/MP du secteur professionnel.</li> <li>► La continuité du service.</li> <li>► La qualité du service augmentée.</li> <li>► La prévention des TMS dans le cadre de la démarche globale de prévention.</li> <li>► Le lien avec le projet d'établissement.</li> <li>► L'intégration dans la logique métier.</li> <li>► L'intégration dans les indicateurs de qualité de soin (guide méthodologique de diffusion publique des indicateurs de qualité des soins).</li> </ul>		

## 9. Séquencer les déplacements permettant de se mouvoir

Les fondements de l'ALM reposent sur les connaissances relatives aux déplacements naturels. Il est donc indispensable de traiter cette compétence avant les compétences 10, 11, 12, voire 8.

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
9.1 Repérer les étapes nécessaires aux déplacements naturels	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les fondements des déplacements humains et ce qui les modifie.</li> <li>► Les déplacements naturels pour : se lever, se mouvoir assis, marcher, s'asseoir, se relever du sol pour s'asseoir, se déplacer latéralement dans le lit, se tourner dans le lit, s'asseoir au bord du lit, se coucher, se remonter dans le lit.</li> <li>► Le séquençage des déplacements naturels en étapes et des étapes en mouvements naturels.</li> <li>► Leurs éléments constitutifs et les enchainements indispensables (appuis, charges et décharges).</li> <li>► Déplacements naturels / déplacements spontanés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Tableau des déplacements naturels pour l'acteur</li> <li>► Tableau des déplacements naturels pour le formateur</li> <li>► Fiche ALM « Déplacements naturels »</li> <li>► Schéma décisionnel</li> <li>► 2 lits médicalisés</li> <li>► 1 fauteuil roulant manuel</li> <li>► 1 fauteuil de repos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Liens avec les compétences 3 sur le fonctionnement et les limites du corps humain ainsi que 7.1 sur les PSPEE.</li> <li>► La connaissance des déplacements naturels est indispensable pour réaliser des accompagnements dans le respect de l'autre et de soi (permet d'évaluer les capacités de manière précise, de guider, de se positionner pour ne pas faire obstacle, de déterminer la ou les modalités d'assistance...).</li> <li>► Le schéma décisionnel peut être utilisé lors du développement de cette compétence pour aider les apprenants à se resituer.</li> <li>► Mettre en évidence la différence entre déplacements naturels et spontanés en s'appuyant sur leurs mises en situation.</li> </ul>
9.2 Déterminer les capacités nécessaires à la réalisation des déplacements	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les capacités nécessaires pour chaque étape des déplacements naturels.</li> <li>► Capacité à se mouvoir en fonction des caractéristiques de la personne.</li> <li>► Les principes fondamentaux des mouvements élémentaires.</li> </ul>		

## 10. Analyser la situation d'un accompagnement

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
10.1 S'assurer des possibilités de la personne aidée à réaliser seule son déplacement	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Le recueil d'information : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les capacités cognitives, sensorielles et physiques,</li> <li>- Les divers supports accessibles aux accompagnants : projet individualisé, fiches individuelles, fiche de transmission, contexte (service, unité de soins), cahier de transmission ou de liaison, dossier de la personne aidée et/ou équipe de soins si autorisé...</li> <li>- Les éventuelles contre-indications et habitudes de la personne aidée.</li> </ul> </li> <li>► Les tests prédictifs selon les déplacements.</li> <li>► La consigne directive, si pas de risque identifié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Fiche ALM « L'évaluation des capacités »</li> <li>► Schéma décisionnel</li> <li>► Fiche ALM « Communication »</li> <li>► Vidéos INRS d'illustration d'ALM et guide d'utilisation</li> <li>► Vidéos INRS : « <u>prévention des TMS centrée sur le soin</u> »</li> <li>► Tableau des déplacements naturels pour l'acteur</li> <li>► Tableau des déplacements naturels pour le formateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Tous ces éléments font partie du schéma décisionnel.</li> <li>► Lien avec les enjeux de l'ALM pour la personne aidée et pour l'accompagnant pendant les échanges et les pratiques.</li> <li>► Évaluation au plus juste des capacités pour : <ul style="list-style-type: none"> <li>- compenser de manière appropriée et non délétère, ni pour l'un ni pour l'autre ;</li> <li>- préserver et stimuler les capacités restantes ;</li> <li>- favoriser si possible leur récupération ;</li> <li>- éviter ou réduire les risques liés à l'accompagnement.</li> </ul> </li> <li>► Les accompagnements sont transcrits sous une forme pronomiale pour insister sur la prise en compte des capacités de la personne aidée : accompagner à se remonter, se tourner...</li> </ul>
10.2 Identifier les capacités de la personne aidée à réaliser les étapes du déplacement naturel	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Mobilisation des compétences précédentes sur la connaissance des déplacements naturels pour évaluer l'écart avec ce que peut faire la personne aidée.</li> <li>► Les stratégies de compensation.</li> <li>► La variabilité des capacités dans le temps.</li> </ul>		

10.3 Identifier les déterminants liés à l'environnement qui facilitent ou limitent le déplacement	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Milieu : pièce, revêtement de sol, température, luminosité...</li> <li>► Matériels et équipements : individuels (lunettes, appareillage auditif, chaussage, vêtements...) et collectifs (lit, fauteuil...).</li> <li>► Organisation du travail : <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'influence des capacités de l'individu et des éléments de l'environnement sur le déplacement.</li> <li>- L'évaluation de l'environnement au regard des capacités de la personne aidée.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Fiche ALM « l'évaluation de l'environnement »</li> <li>► 2 lits médicalisés</li> <li>► 1 fauteuil roulant mobile</li> <li>► 1 fauteuil de repos</li> <li>► Fiches « équipements »</li> <li>► Photos de diverses situations</li> <li>► ED 6099 : « conception et rénovation en Ehpad »</li> <li>► Vidéos INRS d'illustration d'ALM et guide d'utilisation</li> </ul>	► Les éléments de l'environnement peuvent rendre les personnes en incapacité de se déplacer de manière autonome ou sécuritaire.
10.4 Prendre en compte les risques pour la personne aidée et l'accompagnant	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Rappels DC2.</li> <li>► Les différents risques pour la personne aidée et l'accompagnant : chute, risque infectieux, TMS (membres supérieurs et inférieurs, dos)...</li> <li>► L'évaluation des risques pendant la situation d'accompagnement pour la personne aidée et pour l'accompagnant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Fiche ALM « l'évaluation des risques »</li> <li>► Vidéos INRS d'illustration d'ALM et guide d'utilisation</li> </ul>	

## 11. Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
11.1 Identifier les aides techniques au regard des contraintes environnementales	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les fonctionnalités et caractéristiques attendues des aides techniques.</li> <li>► Les modalités de mise en œuvre des aides techniques et leurs limites d'utilisation liées à la personne et à l'environnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► 2 draps de glisse</li> <li>► 1 lève-personne</li> <li>► 1 verticalisateur</li> <li>► ....</li> <li>► Fiches « Équipements »</li> <li>► Fiche ALM : « Les modalités d'assistance »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► S'appuyer sur les connaissances des participants pour présenter les différentes aides techniques.</li> <li>► Mobiliser les compétences sur les connaissances des capacités nécessaires aux déplacements naturels pour justifier l'intégration et le choix d'une aide technique.</li> </ul>
11.2 Déterminer les aides techniques en fonction des caractéristiques des personnes aidées	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les fonctionnalités et caractéristiques attendues des aides techniques en lien avec la personne aidée (par exemple compensation du frottement par soulèvement, par glissement...).</li> <li>► Les ressources pour le choix des aides techniques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► ED 6414 : Guide de choix. Acquisition de chariots ou d'aides à la manutention de personnes</li> <li>► Vidéos INRS d'illustration d'ALM et guide d'utilisation</li> <li>► Vidéos INRS : « <u>prévention des TMS centrée sur le soin</u> »</li> <li>► <u>Recommandation R471</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Veiller à faire émerger chez les participants un regard critique constructif sur les aides techniques.</li> <li>► <b>Attention : la formation d'acteur Prap 2S est une formation à l'intérêt et à l'intégration des aides techniques dans les situations d'accompagnement qui le nécessitent. Elle ne remplace pas la formation obligatoire dispensée par le fournisseur ou par un intervenant spécialisé.</b></li> <li>► Le formateur veillera toujours à signifier : « se conformer aux recommandations du fabricant ».</li> </ul>

## 12. Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi

Compétences visées	Contenus indicatifs	Ressources/outils mobilisables	Commentaires
12.1 Prendre en compte le résultat de l'analyse de la situation d'accompagnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les contraintes environnementales.</li> <li>► Les possibilités de la personne aidée à réaliser seule son déplacement, à l'instant t.</li> <li>► Le repérage des mouvements élémentaires abolis.</li> <li>► Les risques pour la personne aidée et l'accompagnant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Le schéma décisionnel dans sa globalité</li> <li>► Fiche ALM « Communication »</li> <li>► Vidéos INRS d'illustration d'ALM et guide d'utilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Mobiliser les compétences précédemment acquises et justifier de leurs interactions.</li> <li>► Lien avec les compétences sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.</li> <li>► Lien entre l'analyse d'une situation d'accompagnement et l'analyse d'une situation de travail.</li> </ul>
12.2 Guider la personne aidée en respectant les étapes du déplacement naturel	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Les différentes étapes.</li> <li>► Le guidage de la personne aidée : <ul style="list-style-type: none"> <li>- La communication de l'objectif du déplacement,</li> <li>- La traduction en consignes claires et concises à chaque étape du déplacement naturel, en respectant le temps nécessaire à sa compréhension, la captation du regard ou de l'attention pour s'assurer de la coopération de la personne aidée, la prise en compte de la réponse donnée et l'adaptation si l'objectif du déplacement n'est pas atteint.</li> </ul> </li> <li>► La communication.</li> </ul>		
12.3 Compenser les incapacités par une assistance sans portage délétaire en intégrant si nécessaire une aide technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Le positionnement de l'accompagnant au regard du déplacement à réaliser sans porter ni s'exposer à des postures contraignantes.</li> <li>► Les modalités d'assistance : guidance, assistance sans portage délétaire, aides techniques (utilisation en sécurité et limites).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Fiche ALM « Les modalités d'assistance »</li> <li>► Vidéos INRS d'illustration d'ALM et guide d'utilisation</li> </ul>	